

**El yoga en la clase de educación física como propuesta pedagógica para disminuir conductas agresivas del grado 201 IED República de Guatemala.**

**Juan David Avendaño Suarez**

**Jonathan Laitano Orellanos**

**Proyecto de grado Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes**

**Asesora: Sandra Liliana Amaya Alejo**



**Universidad Libre**

**Facultad de Ciencias de la Educación**

**Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes**

**Bogotá D.C, 2021**

## Contenido

Introducción.....	4
Capitulo uno.....	6
Planteamiento del problema .....	6
Descripción del problema .....	8
Pregunta Problema .....	9
Objetivo General.....	9
Objetivos Específicos.....	9
Justificación.....	10
Antecedentes de la investigación.....	12
Marco Referencial.....	15
Marco Teórico .....	15
Agresividad.....	16
Yoga.....	18
Pedagogía del loto.....	21
Desarrollo social en los niños a la edad entre 6-8 años.....	22
Marco Legal .....	24
Capitulo dos .....	26
Aspectos metodológicos de la investigación.....	26
Enfoque .....	27
Tipo de investigación.....	27
Población y muestra .....	28
Técnicas e instrumentos .....	28
Observación de campo. ....	28
Entrevista. ....	29
Categorías de análisis .....	30
Método y procedimiento .....	30
Fase y cronograma .....	31
Propuesta pedagógica .....	32
Nombre.....	32
Presentación .....	32
Propósitos .....	33
Justificación.....	34

<b>Fundamentación.....</b>	<b>36</b>
<b>Metodología de la propuesta .....</b>	<b>37</b>
<b>Fases y etapas .....</b>	<b>39</b>
<b>Capítulo final .....</b>	<b>41</b>
<b>Análisis y discusión de resultados.....</b>	<b>41</b>
<b>Categorías emergentes .....</b>	<b>42</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>44</b>
<b>Referencias bibliográficas.....</b>	<b>46</b>
<b>Apéndices .....</b>	<b>48</b>

### **Lista de tablas**

<b>Tabla 1 manifestaciones agresivas.....</b>	<b>30</b>
<b>Tabla 2 recolección respuestas entrevista. ....</b>	<b>43</b>

### **Lista de apéndices**

<b>Apéndice A .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Apéndice B .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Apéndice C.....</b>	<b>25</b>
<b>Apéndice D.....</b>	<b>26</b>

## **Introducción**

Este proyecto aborda la problemática de las conductas agresivas en los niños, enfocado en el curso doscientos uno del Colegio República de Guatemala; el cual será de forma experimental, así, el proyecto busca implementar una propuesta pedagógica basada en técnicas, posturas y actividades de respiración del Yoga, a partir de la realización se disminuiría las situaciones que involucren conductas agresivas en esta población estudiantil.

El tipo de metodología será de enfoque cualitativo de tipo de investigación acción en educación. Esta propuesta tiene un tiempo estimado de aplicación de 5 meses. El factor correspondiente que enmarca los resultados positivos que se toman para la investigación y que permitirá aportar diferentes herramientas en el desarrollo del proyecto es el Yoga; El trabajo del Yoga como propuesta en el desarrollo de las clases de los niños del colegio durante la hora de educación física podría proporcionar un ambiente de integración y así mismo llegar al objetivo del desarrollo integral individual de los niños.

El trabajo tendrá una estructura organizada por tres capítulos, en primera parte está el planteamiento y descripción, la problemática y el cómo se identificó la problemática en la institución, después se habla de los objetivos a desarrollar durante el proyecto, este mismo capítulo plantea la justificación de tal forma que se dé el valor de interés a la realización de la propuesta y como parte final del capítulo se encuentra lo que son los marcos conceptuales en donde se describe su parte teórica y un complemento legal que abarcan este proyecto; en otra parte se desarrolla y se plantean unos objetivos de lo que se busca lograr al desarrollar en esta propuesta metodología en los estudiantes del República de Guatemala.

En el segundo capítulo del proyecto se trabaja todo lo relacionado a la metodología de investigación en donde a partir de subdivisiones se desarrolla las herramientas del proyecto, así que, en primera instancia se demuestra el tipo de enfoque, está siendo la cualitativa, en este apartado se trata del porque se basa la propuesta, posterior a esto se encuentra el tipo de investigación esta se enfoca en la acción en educación que como tal aportara el impacto necesario, seguido a ello se habla de la población y muestra que son las características principales de los estudiantes a trabajar y el grupo en específico de investigación; otra parte del segundo capítulo es las técnicas e instrumentos que se emplean durante el desarrollo de la investigación, este dará paso a las categorías de análisis que consistirá en generar los contenido apropiados que se llevan durante el proyecto.

El método y procedimiento es el valor que se da a lo analizado en cada momento durante las diferentes fases de la investigación y como una síntesis de lo alcanzado sin llegar a una conclusión aún, para culminar el segundo capítulo se dará paso a las fases y cronogramas que son los puntos de inicio y final que se deben tener en cuenta durante el desarrollo de la propuesta y en donde se debe encontrar de forma clara los periodos y etapas durante el desarrollo de la investigación.

En el capítulo final del proyecto se abarca la fase de análisis y resultados obtenidos durante el desarrollo de la investigación, además se encuentra un apartado de conclusiones que dictaminan lo logrado y justificado en vista de primera persona en palabras concretas de los desarrolladores del proyecto.

## **Capítulo uno**

### **Planteamiento del problema**

Las conductas agresivas desde un punto de vista general son motivadas por factores de personalidad en los niños, tales como la forma de expresión, emociones negativas relacionadas a diferentes factores sociales y del entorno, formas de pensamiento, gustos por música, cultura, cine, comida, etc. Estos además de factores en el ambiente, estos influyen como detonantes a la hora de presentarse una situación de conductas agresivas entre los niños, ya que los niños adoptan y muchas veces hacen propias situaciones de agresividad, según Roldan “Algunos de estos factores son: la pobreza, ver violencia en televisión o en videojuegos, estar alrededor de adultos que se comportan de forma violenta o agresiva.” (2016). Esto da a entender que la problemática de la agresividad es universal, lo cual refleja que los niños conviven dentro de un entorno agresivo, en el cual si no son guiados correctamente en la interpretación de este sentimiento puede perjudicar su entorno propio y el que lo rodea.

Albert Bandura relaciona la agresividad con su teoría del aprendizaje social en donde se explicaría a la agresividad como la consecuencia a un estímulo o conducta anteriormente dada (1977). Sin embargo, es de entender que tras varios tipos de investigación la verdadera razón de las conductas agresivas tiene diferentes orígenes y explicaciones; Así, entonces el problema de la agresividad en la escuela es algo que se ha enmarcado y buscado resolver

mucho desde que los docentes, psicólogos y diferentes ramas de la investigación ven en el por qué nuestros jóvenes y niños se comportan de manera agresiva ante ciertas situaciones.

La agresividad es algo que ha motivado a expertos en los campos de la salud emocional a buscar una respuesta general y única a esta clase de problemática escolar, se pueden hallar y destacar diferentes tipos de iniciativas desde el campo de la docencia más específicamente desde la rama de la educación física, en donde las dinámicas de la clase son un excelente espacio para aportar a la convivencia y una forma diferente de actuar frente a una situación, debido a que la clase de educación física implica por sí misma, una forma de interacción.

Ciertos proyectos han logrado evidenciar diferentes cambios en los comportamientos agresivos de jóvenes y niños en la educación; proyectos que generalmente van enfocados a una práctica deportiva sin importar la disciplina,; se ha demostrado a raíz de diferentes estudios (Rivera, 2010) que la práctica sana de actividades deportivas reduce considerablemente la conducta agresiva en estudiantes en donde se imparte la pedagogía del denominado deporte correcto o la enseñanza de valores a través de las actividades deportivas, ya que a partir de las directrices con las cuales se enseñe el deporte el atleta o estudiante entiende el fin ético del deporte, pero así mismo se han realizado estudios en donde la práctica de una actividad pacífica como es el yoga, logra disminuir altamente los índices de conducta agresiva, unos de los estudios a resaltar es el empleado por el docente bogotano Alexander Rubio Álvarez quien a raíz de su gran trabajo y experiencia en los campos de la educación y el gran conocimiento en el yoga, plantea y crea una idea denominada “*Pedagogía del loto*” que trata de tres factores indispensables del ser humano como lo son el respirar, el pensar y el actuar (2018); esta pedagogía le ha llevado a conseguir resultados eficientes y contundentes

en la conducta de la agresividad y además le ha valido para reconocimientos internacionales como premios casi comparables con el nobel de la educación.

### **Descripción del problema**

A raíz de entender que existe una problemática visible y general como es la conducta de la agresividad, en donde los estudiantes del 201 del colegio República de Guatemala actúan en varios aspectos con lenguaje inadecuado y agresiones físicas considerables, es que se decide en realizar el proyecto con el fin de respirar, analizar e impactar a partir de técnicas de respiración del yoga; así mismo ahí evidencia en la misma institución educativa en donde algunas docentes a raíz de la práctica de yoga y en donde publicaron un libro “Yoga Para Niños” (Lamure, 2006), especifican la realización de movimientos, técnicas y ejercicios de respiración en niños entre los 5-8 años de edad, trabajo que les permitió reducir el índice de comportamiento inadecuados en esta población infantil.

En primera parte se identificó a través de un diario de campo (véase apéndice A) en la clase de educación física las conductas y aptitudes que llevan a cabo los niños y niñas del curso 201 durante una actividad que implica la elevación de su ritmo cardiaco, guía de instrucciones y competencia, desde allí, la situación que se observa se asemeja al control de algunas de las emociones en momentos de juego, porque el niño piensa en los errores que cometió y en cómo lo determinan sus compañeros y también en ser el mejor y quedar en primer lugar, al culminar una de estas actividades fue la euforia del equipo ganador y el enojo por parte de del equipo perdedor, este enojo tras la derrota se propago al resto del grupo provocando una conducta agresiva contra sus compañeros y contra el equipo ganador,



resultado que se buscaba obtener para entender la reacción y acción de los niños implicados en la actividad; esto para permitir conocer conductas que los estudiantes no demuestran durante una charla, una entrevista, una pregunta y/o durante una clase o relación con sus semejantes.

Por ello al observar y entender la conducta de los estudiantes es que se procedió a realizar un ejercicio de meditación y respiración que impacta positivamente en el comportamiento de todos los estudiantes. En síntesis, el problema de agresividad se deriva del comportamiento y el mal manejo de las emociones en el momento de presentarse algún tipo de acción en el cual el niño se siente vulnerable.

### **Pregunta Problema**

¿Qué influencia tiene la propuesta pedagógica basada en el yoga y sus técnicas de respiración como herramienta metodológica para la disminución de conductas agresivas en los niños del curso doscientos uno del Colegio República de Guatemala?

### **Objetivo General**

Determinar los cambios en la conducta agresiva con la aplicación de una propuesta pedagógica basada en el Yoga y sus técnicas de respiración en los estudiantes del curso 201 del Colegio República de Guatemala.

### **Objetivos Específicos**

- Caracterizar las conductas agresivas en los estudiantes del curso 201 del Colegio República de Guatemala.

- Diseñar unidades de trabajo que permitan realizar movimientos y técnicas del yoga en la clase de educación física donde los estudiantes experimenten actividades propias de la “*pedagogía del loto*”.
- Verificar los cambios de conductas agresivas en el momento de la aplicación de la propuesta.

### **Justificación**

La propuesta de investigación surge con la finalidad de disminuir las conductas agresivas en los estudiantes con el fin de promover un ambiente de convivencia sana y tolerante. Es por eso que, se opta por el yoga como herramienta metodológica que abarca un numero de técnicas de control emocional, que permiten al individuo armonizar su vida en torno a actividades que le generen estrés u otro tipo de sensaciones de negatividad; el yoga socialmente promueve la participación entre quienes integran un grupo en donde se promueve la integración, la tolerancia y la sana convivencia. Por este motivo el desarrollo del proyecto ataca la problemática social de la agresividad y su manifestación en conductas emocionales de este tipo, pero en la época escolar se puede hablar de un cambio de estas situaciones que sin lugar a duda transforman una sociedad, ya que durante la etapa del desarrollo humano hay una mayor percepción del conocimiento, y como en este caso será experimental es aún mejor la transición del actuar de forma agresiva a encontrar la forma de regular y controlar conductas negativas.

Este tipo de trabajos investigativos benefician a la comunidad educativa escolar, ya que, al conocer los factores que generan conductas agresivas, la misma puede llegar a regular situaciones que involucren actos agresivos por parte de los niños. La importancia del proyecto está en el impacto social que genera en una población en etapa de desarrollo

humano, ya que la información derivada de la investigación permitirá que el proyecto sea acondicionado y adaptado a diferentes grupos poblacionales, porque según la información del sitio web *Docebo*, “el aprendizaje es un proceso cognitivo que tiene lugar en un contexto social y ocurre puramente a través de la observación o la instrucción directa, incluso en ausencia de reproducción motora o refuerzo directo”. (Powel, 2021) , esto nos permite entender desde el punto de vista social, la influencia que tiene el aprendizaje dentro de un entorno compartido, afectando de forma positiva a quienes perciben su hacer, sin necesidad de una explícita enseñanza, sino desde el proceso humano de la observación, así generando una mitigación de las manifestaciones de mayor vehemencia como lo son la violencia física, psicológica y verbal desde lo impartido en las clases y momentos de la jornada escolar .

Se tiene en cuenta que la agresividad en la etapa escolar debe ser considerada como factor que influye en el comportamiento de una sociedad, de ahí se parte con la necesidad de formar personas cívicas basadas en los valores como: la tolerancia, el respeto, la solidaridad, etc. En cuanto al yoga, se evidencia que es una práctica óptima para el control emocional, permitiendo a la persona poner en propia tela de juicio sus actitudes, relajar su cuerpo y conectarse espiritualmente con si mismo, en pocas palabras es una herramienta eficaz, precisa y necesaria para transformar una emoción negativa en una que nos brinde la oportunidad de tener el control de cualquier situación.

## **Antecedentes de la investigación**

En este apartado se mencionan trabajos del ejercicio investigativo que aporten criterios para indicar qué se ha hecho previamente a nivel teórico y práctico con respecto al tema objeto que interviene en esta investigación. Para ello se mencionan proyectos y propuestas realizadas a nivel local, nacional e internacional y el impacto que tiene cada una en el desarrollo investigativo del proyecto.

Las investigaciones a nivel local reflejan el alto grado de influencia que tiene la realización de actividades, con trasfondo social, en las clases de educación física, así lo evidencia la tesis de los colegas de la Universidad Libre que trabajan el problema de las conductas agresivas relacionadas al manejo verbal a partir de la implementación metodológica del Jiu Jitsu (Romero & Ortiz, 2018), este documento proporciona al proyecto la visión axiológica necesaria, permitiendo conocer que al realizar un deporte de contacto como lo es el Jiu Jitsu se logra obtener el manejo adecuado a los valores y principios de quien practique dicha actividad, haciendo un énfasis en el control emocional que debe llevar el deportista en participación y como esto, según el proyecto, permite a través una práctica reglamentada, con técnicas y protecciones optimas, acceder a un estado de combate con otro ser humano y así poder reprimir emociones negativas o positivas, según el sentir del combatiente. La relación aproximada de la investigación de Jiu Jitsu con la propuesta basada en el yoga es la del control emocional que genera en sus participantes, el primero como represión de la ira a través del combate cuerpo a cuerpo, y el segundo como catalizador emocional con el sentir corporal humano en relación a su propio cuerpo. El objetivo de ambos proyectos es el de brindar la herramienta para generar un comportamiento correcto a raíz del autocontrol en situaciones que le produzcan emociones agresivas.

Por otro lado, se indagó sobre la intervención realizada por Mónica Guevara a partir de la musicoterapia para reducir la agresividad en la educación básica primaria y preescolar (Guevara, 2009). La intervención tuvo efectos significativos sobre la agresividad directa en los grupos experimentales, reduciendo el maltrato físico, el maltrato verbal, la respuesta a una ofensa real o percibida, entre otros. Estos resultados fueron evidentes a lo largo del estudio en el que se redujeron las respuestas disruptivas, entendidas como las interacciones que tienen un componente agresivo o impulsivo respecto a las habilidades musicales, la función social de comportamiento, la capacidad de respuesta emocional, el lenguaje y la comunicación; esto da un aporte al proyecto desde la musicalización de un ejercicio, ya que durante la realización de las técnicas y/o posturas de yoga se puede suprimir cualquier acto de impulsividad, debido a que dentro de los componentes que expone la maestra Mónica, está la armonización del ser y su función social, que en este caso se convierte en la concentración del momento de clase y por ende de la práctica que realice en su momento.

Las investigaciones a nivel nacional van más enfocadas a la generalidad de la actividad física relacionando programas alternativos para la disminución de conductas agresivas en la población educativa juvenil; el deporte siempre ha sido un factor positivo en el trabajo de los docentes de educación física ya que es una herramienta a fin a los objetivos y propósitos que se buscan lograr en los estudiantes, al realizar deportes se puede generar una gran expectativa en los estudiantes, así mismo generar competencias y emociones positivas siempre y cuando se cuenten con las decisiones adecuadas y una planeación acorde a los objetivos planteados; esto por parte de la investigación de *La actividad física como alternativa de formación para disminuir la agresividad escolar: un estudio comparativo* (Mariño, Villamizar, & Pantoja, 2019); con relación a lo mencionado al inicio del párrafo, la

realización de actividad física en adolescentes debe ser una tema con amplio bagaje en las herramientas de clase de un educador físico, porque según el texto de *unimision*, la interacción con los estudiantes permite conocer y trabajar sus comportamientos generadores de agresividad, y de mano de la experiencia y saberes del docente, permite atraer de forma positiva la atención del joven, moldea sus capacidades de desarrollo básico corporal y permite que sus niveles de emoción alta sean reprimidos en la clase, porque allí, gracias al docente, se puede captar el mayor nivel emocional en la etapa humana en mención y así dar paso a que por medio de la metodología de clase se logre el correcto accionar social del estudiante para con sus semejantes, para ello unos docentes investigadores realizan una programación de actividad física que ayude a reducir las conductas agresivas (Ochoa, Banquez, & Jimenez, 2018), ambas investigaciones a nivel nacional aportan al proyecto en la orden de planificación y programación de actividades y del orden jerárquico que se debe poseer para que la función de las actividades tenga el trasfondo necesario en el impacto del desarrollo del proyecto.

A nivel internacional, se referencian e indagan trabajos que aborden metodologías relacionadas a la convivencia, la paz y la tolerancia. Para ello, se referencia un trabajo realizado en el país de Cuba, el cual como objetivo principal es de llevar un proceso de retroalimentación, interacción, colaboración alejado de toda rigidez, imposición y autoritarismo, sin desestimar los criterios de los otros y con una actitud favorable a la comunicación y al aprendizaje (León, Worosz, & Gálvez, 2019), esto abarcado en el contexto educativo, permite aportar al proyecto con la relación metodológica de la paz en la convivencia escolar y como el rol docente, en las intervenciones de una sociedad en paz, permite una visión panorámica en las diferentes competencias de la vida y su intervención

en el ámbito académico para generar la riqueza humana en la educación. De España se decide referenciar una metodología cooperativa (Ferriz, García Martínez, & Arroyo Botella, 2018) en donde la cooperación siempre da oportunidades de mejora en cualquier ámbito de la vida, ya que el trabajo con otras personas permite conocer e interiorizar, y fortalecer a cualquier persona, mientras la cooperación sea acertada se puede evidenciar mejoras en cualquier ámbito de la vida y más en el educativo, lo cual aporta al proyecto implementando una ideología cooperativa, como fuente de interacción entre los niños, cosa tal que permita que entre ellos se fortalezcan los objetivos del proyecto y su impacto llegue a más personas.

## **Marco Referencial**

Este apartado estará organizado por un marco teórico en donde se realiza un abordaje en profundidad de referentes teóricos basados en las palabras y conceptos claves del proyecto; estas siendo agresividad, Yoga, Pedagogía del Loto y el desarrollo social de niños de 6-8 años; después se encuentra el apartado de marco legal en donde se halla una explicación de aquellas leyes, decretos y normas establecidas tanto internacional, nacional y localmente para apoyar aquellas prácticas que benefician y protejan al estudiante o niño en busca de una sociedad con pocos niveles de agresividad institucional.

## **Marco Teórico**

En este apartado se encuentra un abordaje de investigaciones y referentes teóricos, en la primera parte se habla de la agresividad la cual se habla durante la mayoría del proyecto, seguido a esta, se encuentra el motor de solución a la agresividad siendo esta el yoga,

describiendo un poco sus características y funciones; posterior hallamos la “*Pedagogía del loto*” que es la base que aporta al proyecto y sirve de apoyo como una adaptación corta para el mismo; como último referente teórico se tratara acerca del desarrollo social del niño a la edad 6 a 8 años, que es la edad de la población a la que se busca intervenir con el proyecto.

### **Agresividad.**

La agresividad para muchos teóricos es una experiencia personal que lleva a la autodestrucción y que es producto del no reconocerse así mismo, uno de los teóricos más relevantes de la historia que toca el tema de la agresividad es (Bandura, 1977), quien lo denomina a raíz de su teoría del aprendizaje social como un factor que se verá reflejado en nuestros niños y jóvenes siempre y cuando ellos vean la agresividad en sus figuras adultas, esto queda claramente demostrado en el experimento que el mismo teórico realiza en donde tomo a un grupo de niños y les mostro diferentes tipos de comportamientos con un muñeco en forma de payaso, dicho experimento permitió demostrar que los niños que evidencian comportamientos violentos en otras personas suelen reproducir y hasta mejorar las conductas agresivas observadas; otro teórico que piensa de igual forma es Dorrey ,quien considera que:

La conducta agresiva no puede ser innata ni mucho menos un proceso de autodestrucción, el reconoce más como un principio de vitalidad del niño, del adulto y del ser que se puede expresar si el entorno lo facilita y que se puede sostener y mejorar en forma de autoprotección, pero también reconoce que, si no se sabe obtener, esta conducta puede transformarse en una conducta destructiva y antisocial. (Dorrey, 2012).



Ambos teóricos dictaminan que los precedentes que se dan de agresividad en el niño son derivados de los ambientes en lo que se ven influidos y que por tanto al demostrarse conductas contrarias a la agresividad se puede ver una leve mejoría en el comportamiento del infante, a dichas conductas agresivas podemos referirnos a comportamientos como la agresión verbal que está presente fuertemente en el contexto de relación de los niños, ya que hacen suyas conversaciones y palabras escuchadas por personas influyentes de su entorno, otra conducta referente de la agresividad es la de las agresiones físicas que son claramente percibidas en juegos o actividades que se realicen en contactos físicos, por otro lado se tiene la conducta de segregación e exclusión del entorno educativo, los niños por personalidades variantes suelen dejar a compañeros en aislamiento lo cual propicia un comportamiento agresivo de quien está siendo víctima del “desprecio” por parte de sus compañeros; estas conductas agresivas captadas son las que el proyecto busca disminuir y a partir de la descripción dada por los teóricos se entiende con un poco más de claridad las fuentes de inicio de dichas conductas y las posibles variantes de solución social que se pueden realizar para trabajar referente a ellas.

Un problema actual y creciente de salud en la comunidad escolar es la agresión y violencia observada entre los estudiantes, siendo de tal intensidad que ha provocado incidentes negativos en niños y adolescentes, como dificultad en el aprendizaje y abandono escolar, observándose esta problemática transversalmente en diversos contextos culturales y sociales. La presente revisión bibliográfica nace como inquietud frente a las respuestas emitidas por los niños, que cursaban su primer año básico de educación formal, a una entrevista estructurada que formó parte de una investigación longitudinal cuyo propósito era

identificar los mecanismos o factores de riesgo y protectores asociados a los procesos de abandono y permanencia en el sistema educacional. Se preguntó a los niños que les gustaba y que no les gustaba de sus profesores, de sus compañeros y de su escuela. En ambos tipos de preguntas las respuestas fueron muy similares repitiéndose con frecuencia las siguientes frases: “me pegan”, “me aíslan”, “se burlan”. Diferentes estudios informan que los episodios de agresión y/o violencia en las escuelas producen en los niños daños físicos y emocionales, estrés, desmotivación, ausentismo, e incluso efectos negativos en el rendimiento escolar por estrés postraumático en los afectados. (Cid, Diaz, Perez, Torruella , & Valderrama ).

En la etapa escolar se evidencian casos de maltrato entre compañeros, bien sea por inconformidades entre choques de personalidad o simplemente por ejemplos evidenciados en casa, según los estudios del artículo mencionado, hay encuestas que revelan datos de como los niños replican en la escuela hechos presentados en sus hogares, afectando esto su rendimiento en el colegio y como lo resalta el proyecto en la relación con semejantes.

## **Yoga**

El yoga comúnmente se define como un sistema o una tradición de la India que se utiliza para equilibrar el cuerpo, la mente y el espíritu (Davila, 2019). Se cree que es una ciencia antigua que ha evolucionado pero que guarda el objetivo general de encontrar bienestar, salud, plenitud y llegar a la iluminación. Se suele relacionar mucho al yoga con unas posturas bastante extrañas y en apariencia difíciles. Pero el yoga ni es aburrido, ni especialmente difícil, aunque si requiere de esfuerzo y constancia, y mucho menos se reduce a unos simples ejercicios. El yoga puede comprender diferentes métodos, pero es agradable práctica para mejorar nuestro bienestar mental y físico.

La investigadora y periodista Beatriz Dávila introduce a los puntos clave del yoga y la transformación que este mismo ha tenido durante su creación y posterior existencia, la autora del artículo web sobre “diez puntos esenciales sobre la teoría del yoga” (Dávila, 2019) muestra la relevancia y características esenciales que ha tenido el yoga como hito histórico y productivo de la humanidad; de estos diez puntos que describen hay dos aclaraciones que conllevan a una descripción a valor en este proyecto los cuales son la respiración y la meditación;

“Con una adecuada respiración, nuestras células se oxigenan, eliminamos desechos, y nos llenamos de energía. Además, la respiración está conectada con la mente: cuando controlamos la respiración, también la mente se aquieta. La respiración es central en el yoga”. (Davila, 2019)

La respiración como la autora lo señala es una herramienta esencial en la conexión cuerpo y mente, ya que permite que se llegue a controlar el cuerpo y a mente con la respiración, así se puede buscar una manera en que al realizar esa propio- sección corpóreo-mental ósea el conocimiento del cuerpo y la mente en estado de relajación se logre inhibir y reducir conductas agresivas en todos los practicantes del yoga.

Con referencia a lo anteriormente dicho, se habla de que, el ánimo, la motivación, el respeto y la moderación son muy importantes dentro de la práctica educativa diaria; Practicando el yoga como experiencia innovadora en el aula con los estudiantes, se va a contribuir al aumento de su bienestar, tranquilidad mental y liberación de tensiones de estrés. La práctica de yoga, como si fuera un juego de manera constante y gradual, les proporcionará una refrescante sensación de vitalidad y optimismo, es decir, les generará una actitud positiva y alegre para enfrentarse a las diferentes situaciones que se les presenten y les abrirá el

camino del autoconocimiento; El yoga como disciplina física y mental va a contribuir en el estudiante a hacer frente al estrés, le proporcionará herramientas para resolver situaciones conflictivas y mejorará su concentración (Paz, 2012). El yoga es un conjunto de técnicas aplicadas al desarrollo integral del ser humano, métodos y actividades, mediante las cuales es posible desarrollar el estado de yoga, es decir, unión entre cuerpo, mente, espíritu y el mundo que le rodea.

A través de esta metodología los niños aprenden a gestionar sus emociones, a mejorar su concentración, a liberarse de conflictos y de complejos, a incrementar sus actitudes positivas, a incrementar la interacción con los demás, a estimular su creatividad y a adquirir saludables hábitos corporales. La práctica de yoga habitualmente va a ayudar a los estudiantes a canalizar la energía y reafirmar su autoestima, a mejorar la seguridad que tienen en sí mismos, mostrándose más sociables y menos agresivos e incrementando su alegría y espontaneidad. La práctica del yoga es buena para que la mente del estudiante descanse e interiorice lo aprendido. Igualmente, es sabido que los niños de esta etapa educativa se distraen con mucha facilidad, por esta razón, es recomendable la realización de ejercicios de yoga, entre actividades, pues como consecuencia de esos ejercicios que les resultan divertidos y relajantes, consiguen relajarse y no se les hace tan aburrido la estancia en el aula. La práctica del yoga es una actividad agradable, porque no existe competencia ni con los otros, ni con uno mismo, solo existe el descubrimiento y la aceptación de sí mismo (ISASI, GALÁN, & ROMERO, 2018).

Los valores del silencio y de respeto no se enseñan como una ciencia y solo se transmiten por el ambiente educativo, educando el estilo de vida, fomentando el compañerismo, por este

motivo, los docentes deben estar tranquilos y consientes del trabajo que se logra con actividades ligadas a la practica del yoga.

La idea de realización del yoga es con referencia a tres posturas identificadas como las esenciales y de introducción a la Pedagogía del loto, estas posturas son la de saludo al sol, saludo a la luna y la montaña, estas permiten comprender la respiración, la paciencia y la coordinación a raíz de diferentes movimientos que convergen en una sola postura o asana de yoga, permitiendo una reconstrucción corporal y mental. Estas posturas en la clase de educación física permiten despertar todo el cuerpo y trabajarlo tanto a nivel de fuerza como de flexibilidad. Ayuda a mejorar la coordinación, relajarse y centrar la mente. Además, es especialmente saludable para mantener flexible la columna vertebral y la espalda, así como para estimular diferentes órganos internos. Es una práctica que permite cargar el cuerpo de energía .

### **Pedagogía del loto.**

El docente bogotano Alexander Rubio desde el año de 1999 comenzó el trabajo pedagógico y metodológico del *yoga hatha* en la institución educativa Rodrigo Lara Bonilla en la localidad de ciudad Bolívar en Bogotá; por las características del sector y debido a su experiencia enorme del *yoga hatha* el docente formulo una propuesta educativa a partir del yoga y de una práctica constante y solvente con sus estudiantes, esto lo llevo a la creación de su propia pedagogía denominada la “Pedagogía del loto”. (Rubio, 2018) esta se creó bajo tres preceptos que son Respirar, pensar y actuar.

Respirar es la forma de reconocerse, conectarse con la vida. La esencia es ser sensibles a nuestro ser; Pensar es el proceso de tomar decisiones asertivas, utilizando las acciones de aprendizaje sináptico es decir la conexión entre pensamientos y acciones, y el actuar desde la alteridad, otredad y empatía para generar unas dinámicas de convivencia.

Para esta Pedagogía del loto Se emplean los *asanas* o posturas de yoga (Asana es el nombre en sánscrito de la postura de yoga. Originalmente, *asana* quería decir «asiento»: la postura sentada en la cual los yoguis antiguos practicaban meditación), percusión corporal refiriéndose al ritmo que se lleva al cuerpo durante la práctica del yoga, respiración consiente, procesos de armonización colectiva, conocimiento propio de su axiología y de su propio conocimiento corporal.

El proyecto busca realizar una adaptación conjunta de los ideales de la Pedagogía del loto, para impactar en el contexto educativo de cualquier institución educativa en donde se produzcan conflictos por conductas agresivas.

### **Desarrollo social en los niños a la edad entre 6-8 años.**

La niñez intermedia implica muchos cambios en la vida de un niño. A esta edad, los niños ya pueden vestirse por sí solos, atrapar una pelota más fácilmente. Ahora es más importante para ellos ser un poco más independientes de la familia. Eventos como comenzar a ir a la escuela hacen que los niños a esta edad entren en contacto regular con un mundo más amplio. Las amistades se vuelven más importantes. En esta etapa desarrollan rápidamente habilidades físicas, sociales y mentales. Es fundamental que en esta etapa el niño aprenda a adquirir confianza en todas las áreas de la vida, como en las amistades, las actividades escolares y los deportes. (CDC, 2021)

“La llegada de una cierta tranquilidad...así se podría definir esta nueva etapa que va desde los seis hasta los diez años. Como dice Gesell, se produce una especie de aquietamiento. Sobre todo, si tenemos en cuenta que se han superado ya muchos de los conflictos de las etapas anteriores y que el niño/a aún no está inmerso en las alteraciones biológicas y psicológicas de la pubertad”. (Navarra, 2020).

Según lo publicado por este artículo de la ciudad de Navarra, España; en esta edad el niño inicia a estructurar su personalidad, hace cosas por sí solo, comienza a tener un criterio y sus dudas comienzan a tratar de ser resueltas desde el método del autoaprendizaje y en cuanto a su corporeidad lo único que empieza a sufrir son cambios de perfeccionamiento psicomotriz, ya sea por una rama deportiva o artística.

Este desarrollo en lo social demuestra que el niño busca hallar soluciones por su misma mano sin recurrir al acompañamiento de un adulto, por lo que en el tema de resolver conflictos, normalmente se ve confundido en el cómo proceder y si en su cabeza llega a tener poca claridad de acciones positivas para resolver conflictos suele llegar al uso de conductas agresivas para sentirse cómodo consigo mismo, creyendo así que dio por terminado al conflicto en el que se vio envuelto, la idea de la intervención con el proyecto es que el niño autónomamente recurra a fuentes alternas de resolver conflictos sociales que se le presente, en dado caso que resuelva el conflicto puede que de forma colectiva se presente una mejora en el contextos social del niño y se logre disminuir en gran cantidad las conductas agresivas en su entorno educativo y familiar.

## **Marco Legal**

Las siguientes leyes permiten que el proyecto cuente con carácter legal, estableciendo que las instituciones distritales deben contar con planes para la solución de conflictos que se puedan presentar dentro de las instituciones educativas, estos planes pueden ser la creación de grupos de dialogo o actividades significativas que logren impactar positivamente en la mente del joven que presenta conductas agresivas.

Es importante entender los parámetros sobre los cuales se ejerce la educación en Colombia por eso tomamos como principal referencia legal la Ley 115 de 1994 que claramente entre sus parámetros y artículos establece que en las instituciones educativas se debe promover el desarrollo de la personalidad y la capacidad de respetar los derechos y deberes de sus semejantes como principio fundamental de la sana convivencia. Esto permitiendo el sano desarrollo del individuo durante su vida académica.

El acuerdo 434 de 2010 por el cual se crean observatorios de convivencia escolar como parte del sistema distrital de seguridad escolar quienes están encargados de diseñar en investigar estrategias que se encaminen a prevenir situaciones de violencia escolar; así mismo, brindando herramientas que permita la solución de esas posibles situaciones dentro de la convivencia escolar.

En el 2013 se creó la ley 1620 que es la ley contra la violencia escolar que tiene como objeto la formación de competencias ciudadanas, impartir educación para el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos, la prevención y mitigación del acoso escolar (bullying y cyberbullying), en el cual los establecimientos educativos deben contar con el



rector, personero estudiantil, representante docente, presidente consejo de padres y el presidente del consejo de estudiantes, quienes hacen valer y cumplir la ley.

La UNESCO habla acerca del acoso y la violencia escolar transmitiendo que las escuelas deben ser de carácter inclusivo y seguras para evitar en lo posible el matoneo para ello relaciona las políticas y la ley fundamental de educación como derecho humano.

## **Capítulo dos**

### **Aspectos metodológicos de la investigación**

Este apartado tendrá como parte inicial una descripción del enfoque a trabajar, en donde se ahonda el corte cualitativo que dará apertura al tipo de investigación que será acción en educación, este habla de los principios con el que se trabajará durante el proyecto, seguido esto, se describe la población y la muestra que son las personas que impactara el trabajo, ya dado las determinantes de población y muestra se pasará a la descripción de las técnicas e instrumentos de recolección de datos que serán aplicados según el tipo de enfoque cualitativo y el tipo de investigación acción en educación, el propósito es resolver problemas cotidianos e inmediatos; esta ha tratado de hacer comprensible el mundo social y busca mejorar la calidad de vida de las personas. Elliot citado por (Alvarez & Gayou, 2009), para la recolección de información se implementará la observación de campo con unas características propias al proyecto para hacer más concisa la información recaudada, se usará también la entrevista con una forma de aplicación verbal para obtener los datos lo más acertados y sinceros posible por parte de los entrevistados, el ultimo instrumento a usar será el análisis de documentos que permite a través de autores de trabajos de grado y/o recopilaciones anteriores tener una visión más clara de la finalidad de investigación que se busca con el proyecto; para finalizar, se habla de las categorías de análisis de cada uno de las técnicas e instrumentos determinados, esto para dar claridad del cómo se obtiene la información y el cómo se discrimina la investigación.

## **Enfoque**

El enfoque de este proyecto es de corte cualitativo, esto debido a que la situación problemática que se busca por parte de la investigación es hallar detalles a partir de la observación, el descubrimiento y una posterior explicación de hechos sistemáticos de la realidad (Jurgenson, 2003, pág. 10). Se centra en la investigación, la cual logra impactar en el constructivismo social que es el que considera los factores sociales y culturales, que son aquellos en que se basa el aprendizaje sobre todo en la etapas iniciales de vida, para Winnicott citado por Dorrey el problema de la agresividad es debido a una represión temprana que no permite el autorreconocimiento en la niñez (Dorrey, 2012), por ello este tipo de enfoque permitirá acercarse más a la realidad de los investigados durante este proyecto.

## **Tipo de investigación**

El proyecto se enfoca en el tipo de investigación acción en educación.

El propósito de la investigación-acción en educación es resolver problemas cotidianos e inmediatos; ha tratado de hacer comprensible el mundo social y busca mejorar la calidad de vida de las personas. Elliot [citado por J. McKernan 2001] define la investigación-acción como <<el estudio de una situación social con miras a mejorar la calidad de la acción dentro de ellas > [pág. 16]. (Jurgenson, 2003, pág. 152)

Así mismo, el propósito de este proyecto es afectar de forma positiva en los participantes de este; este tipo de investigación transformará sus resultados en estrategias que impacten en la realidad social que contiene la problemática.

## **Población y muestra**

La población estará configurada por un aproximado de sesenta estudiantes del grado segundo del colegio distrital república de Guatemala, haciendo un estudio dirigido a los estudiantes del 201 de la institución, en total son 37 estudiantes los cuales están divididos en 18 niñas y 17 niños con una edad promedio de entre 7 a 9 años.

## **Técnicas e instrumentos**

Al ser este un proyecto de corte cualitativo, se implementarán técnicas de investigación como la observación y la entrevista. Los cuales se acercan más a la obtención precisa de información para la realización de este proyecto

De cada una de las técnicas se deriva un instrumento en particular, así para la técnica de observación se diseñó un diario de campo que más adelante será descrito. Para la técnica de la entrevista se diseñó un formato de guion que será adaptado a las características de la población y adecuado en la implementación.

## **Observación de campo.**

La técnica de evaluación conocida como Observación de Campo tiene como principal objetivo entender cómo los usuarios de un proceso de investigación realizan sus tareas y más concretamente conocer todas las acciones que éstos realizan durante la realización de las mismas. Con ello se pretende capturar toda la actividad relacionada con la tarea y el contexto de su realización, así como entender los diferentes modelos mentales que de las mismas tienen los usuarios. (Granollers, 2014) Está diseñado a partir de cuatro apartados, el primero recoge información general del diario, posee una tabla que contiene cuatro columnas donde la primera tiene las categorías o criterios de agresividad a observar, como

lo son manifestaciones físicas o uso de lenguaje ofensivo, la segunda contiene la comprensión cualitativa a partir de lo observado, la tercera columna tiene la frecuencia que se seleccionará con una “X”, con la que se realiza los criterios de observación, esta misma se divide en tres columnas que es la medición cualitativa de intensidad refiriéndose a alto, medio y baja intensidad y por último la cuarta columna contiene el apartado de comentarios en donde se analiza y reflexiona acerca de lo que se observa; la tabla contiene tres filas en la columna de criterios que se individualizan en lo que se busca observar, para finalizar, en la parte inferior de la tabla se coloca el fin de la observación de campo..

Apéndice A

### **Entrevista.**

La entrevista es una técnica de gran utilidad en la investigación cualitativa para recabar datos; se define como una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar. Es un instrumento técnico que adopta la forma de un diálogo normal. Canales la define como "la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio, a fin de obtener respuestas verbales a las interrogantes planteadas sobre el problema propuesto" (Laura, Uri, Hernández, & Margarita, 2013).

Se desarrollará un guion estructurado para los niños de forma tal que ellos a partir de una breve explicación y una lectura por parte de los docentes investigadores determinen las consecuencias de los comportamientos agresivos y el cómo se sienten al tener dichos comportamientos en caso de poseerlos. Dicho guion tendrá como una enmienda principal el uso de preguntas modificadas de tal manera que sea sencilla para el entendimiento del niño, posterior a la respuesta de los niños se atenderá sus respuestas en forma escalonada

con el fin de que los niños entiendan, identifiquen y comprendan que son los comportamientos agresivos y como a partir de su conocimiento evitar cometerlos de forma frecuente. El guion cuenta con la validación de una psicóloga, dicha validación se encontrará en la parte de los apéndices. Apéndice B

### **Categorías de análisis**

De acuerdo con los intereses de este proyecto de investigación para abordar el evento de las manifestaciones agresivas de los niños, se delimitaron tres elementos: puños y patadas, mal uso del lenguaje es decir las groserías y como tercer elemento la exclusión a los compañeros, estos delimitaran la búsqueda de las manifestaciones y se analizaran a partir de la observación y el trabajo en el diario de campo anteriormente propuesto.

*Tabla 1 manifestaciones agresivas.*

Categoría	Definición	Indicador	Medición
Manifestaciones físicas	Expresar a través del contacto físico	Contacto físico adecuado. Respeto por el espacio vital	Puños y patadas
Formas de expresión verbal	Uso de un lenguaje comunicativo	Lenguaje adecuado y el tono de voz moderado	Uso de groserías y un mal lenguaje
Formas de relación/ acoso social	Desarrollo social y de expresiones interpersonales	Inclusión y compañerismo (trabajo en equipo)	Exclusión de compañeros

### **Método y procedimiento**

A raíz de los resultados obtenidos de los instrumentos de investigación este capítulo aportara el análisis de los datos obtenidos, procurando cumplir con los parámetros establecidos colocados en cada instrumento de investigación; a raíz de encontrar el determinante de la investigación siendo este la agresividad característica en los niños y sus principales conductas en el momento de recurrir a la agresividad. Para ello los parámetros

establecidos cumplen una secuencia que permite que los resultados obtenidos sean fácilmente determinados y caracterizados para ir adaptando el resultado final del proyecto. El apartado de las categorías de análisis nos permite evaluar el método de implementación y el procedimiento con el cual se obtiene los resultados.

### **Fase y cronograma**

El periodo que se tiene en cuenta para la elaboración del proyecto es de cinco meses, en donde las dos primeras semanas se elabora una práctica dirigida a la respiración normal, dando a entender a los investigados la importancia de saber respirar en momentos en los que se encuentren estresados y con algún conflicto agresivo, seguido a este, se aplican las técnicas específicas de respiración basadas en la práctica del yoga, lo que se busca con esta especificidad es que al igual que con la unidad anterior los niños entiendan en valor de controlar su respiración para evitar incurrir en comportamientos agresivos, como otra gran unidad encontramos la parte fuerte del proyecto, abarcando la mayor cantidad de tiempo, se trata de la introducción a la pedagogía del loto, acá se evaluará el accionar de los niños en respuesta a conductas agresivas y el cómo se comportarían enfrentando situaciones que los lleven a forzar dichas acciones de agresividad, el valor agregado de la unidad se ira compenetrando con la tercera gran unidad que se basa en respirar, pensar y el actuar, llevándose a cabo durante las últimas tres semanas de aplicación del proyecto, en esta unidad se trabaja a partir de lo aprendido y se toma como parte de retroalimentación por parte de los investigados con el factor evaluador que será el de la autonomía frente al poder resolver algún caso donde se implique la agresividad y de qué forma se puede solucionar este caso; mencionado cronograma se encuentra en la sección de apéndices.

## **Propuesta pedagógica**

La propuesta de este proyecto de investigación busca ser un documento completo, claro y estratégico en cuanto a una metodología pedagógica de resolución de problemáticas sociales de los niños, específicamente de las conductas agresivas; en esta misma se halla la radicación de un análisis realizado previamente frente al tema que compete la investigación en el proyecto, además permite esta propuesta evaluar fundamentos que sirven de soporte al proyecto. Así mismo en la construcción de la propuesta se buscar generar cimientos sólidos en la finalidad del proyecto de investigación; como aporte adicional, se halló un par evaluador que realizó una previa lectura y desarrolló una guía de evaluación, dando una calificación de forma mixta a la propuesta, dicha evaluación se puede encontrar en la parte final del trabajo.

Apéndice D

### **Nombre**

El yoga en la clase de educación física como propuesta metodológica para disminuir conductas agresivas del grado 201 IED República de Guatemala.

### **Presentación**

Esta propuesta tiene como finalidad suprimir toda conducta agresiva frente a situaciones de estrés cotidiano, gracias a la implementación de técnicas de respiración de yoga, que al ser una actividad que interioriza todo pensamiento y acción, permite canalizar las energías a raíz de una correcta respiración, transformándola en un pensamiento positivo



y posteriormente realizar una acción en donde se genere una sensación de placer y comodidad. Se realizará un seguimiento de ejercicios de sensibilización, enseñando como cuidar el cuerpo desde la respiración consiente, posturas (flor de loto, saludo a sol, montaña, actividades que están dentro de la pedagogía del loto.), la concentración y la relajación, para ello se implementaran unidades de trabajo que permitan la evolución a raíz de unas fases y un cronograma con planificación de las diferentes cosas a trabajar; el análisis parte de la realización de unos propósitos los cuales son establecidos a lo largo de la propuesta, esto permite el realizar una metodología y una posterior evaluación del alcance que puede llegar a tener la implementación de esta propuesta.

La importancia que tiene la propuesta se deriva de los grandes beneficios que conlleva la práctica del yoga, en donde la motivación se encuentra en la capacidad de enfrentar los posibles obstáculos en la dominación de algunas posturas y la misma realización de la respiración, esto lleva a un manejo de los sentimientos que permite tomar decisiones con seguridad y confianza, así mismo, la práctica de yoga permite la interiorización de la conciencia del cuerpo y la mente propia y muy posiblemente del entendimiento con los demás, esto permite una armonización de nuestro cuerpo, provocando optimismo, alegría, buen humor provocando el accionar de nuestras emociones y relaciones de forma correcta. Por ello esta propuesta puede llegar a tener un gran impacto sobre el grupo en el que se busca intervenir.

### **Propósitos**

A partir de la identificación de actos agresivos en los estudiantes de primaria se busca implementar una propuesta metodológica basada en la práctica de técnicas y ejercicios de respiración de yoga en el espacio de clase de educación física. Se plantea la realización de

actividades basadas en la pedagogía del loto, en donde los estudiantes experimentarían actividades didácticas y de análisis personal que les permita una represión consiente de las conductas agresivas, como parte final se busca que los niños evalúen sus comportamientos basados en el trabajo realizado a lo largo de propuesta, esto para considerar si hubo una mejora y una disminución en las conductas agresivas identificadas desde un principio.

## **Justificación**

La propuesta de investigación surge con la finalidad de disminuir las conductas agresivas en los estudiantes con el fin de promover un ambiente de convivencia sana y tolerante. Por ello se decide implementar y crear una propuesta pedagógica basada en dos posturas que permiten la interiorización de dos de las grandes técnicas de respiración del Yoga, los saludos del “Sol” y la “Luna”, son movimientos que permiten generar pausas estratégicas para guiar desde el comando de voz un paso a paso específico y correcto del proceso técnico de inspirar y aspirar el oxígeno. Teniendo en cuenta que esta es una herramienta que va a intervenir en momentos emocionales fuertes como lo son la euforia, enojo y la frustración, desde un principio va a generar un choque en el niño de tal forma que permite canalizar su situación emotiva en un solo movimiento o pausa para respirar y analizar que no puede quedarse en el mal momento, sino lo que viene después, esa es la clave de esta propuesta, el enfatizar y potenciar esa pequeña pausa mediante una sencilla técnica y así fomentar en quien la ejecute un ser con una personalidad fuerte y un hombre o mujer seguro de sí mismo. Es por eso que, se opta por el yoga como herramienta metodológica que abarca un número de técnicas de control emocional, que permiten al individuo armonizar su vida en torno a actividades que le generen estrés u otro tipo de sensaciones de negatividad; el yoga

socialmente promueve la participación entre quienes integran un grupo en donde se promueve la integración, la tolerancia y la sana convivencia. Por este motivo el desarrollo de la propuesta ataca la problemática social de la agresividad y su manifestación en conductas emocionales de este tipo, pero en la época escolar se puede hablar de un cambio de estas situaciones que sin lugar a duda transforman una sociedad, ya que durante la etapa del desarrollo humano hay una mayor percepción del conocimiento, y como en este caso será experimental es aún mejor la transición del actuar de forma agresiva a encontrar la forma de regular y controlar conductas negativas.

Durante el desarrollo de la propuesta se tiene en cuenta que la agresividad en la etapa escolar debe ser considerada como factor que influye en el comportamiento de una sociedad, de ahí se parte con la necesidad de formar personas cívicas basadas en los valores como: la tolerancia, el respeto, la solidaridad, etc. Utilizando el yoga como herramienta metodológica que abarca un número de técnicas de control emocional que permiten al individuo armonizar su vida en torno a actividades que le generen estrés u otro tipo de sensaciones de negatividad y socialmente promueve, por su participación y grupal entre quienes integran un grupo de dicha actividad, la integración, tolerancia y sana convivencia. Por este motivo el planteamiento ataca la problemática social de la agresividad y su manifestación en conductas emocionales de este tipo, pero en la época escolar se puede hablar de un cambio de estas situaciones que sin lugar a duda transforman una sociedad, ya que durante la etapa del desarrollo humano hay una mayor percepción del conocimiento, y como en este caso será experimental es aún mejor la transición del actuar de forma agresiva a encontrar la forma de regular y controlar dichas posturas.

## **Fundamentación**

Este apartado se elabora a partir de investigaciones realizadas que conlleven afinidad con la elaboración de la propuesta, para ello se plasma las ideas de teóricos y puntos de información que brindan información relevante a este trabajo y dando aún más valor a la realización de la propuesta. En base a trabajos que contiene al yoga como principal aliado, se encuentra el trabajo de grado realizado por la estudiante Cecilia Alcalá que habla acerca de las aportaciones del yoga como una herramienta de mejora en los factores de aprendizaje (Alcalá, 2014), dicho trabajo relaciona al yoga como un factor que permite un mejor desarrollo en el factor académico, debido a que los estudiantes al encontrarse en un estado de reposo y concentración alto poseen un mayor grado de confianza en la hora de resolver decisiones académicas, esto no escapa del contexto que se busca en la propuesta, ya que al conocer estudios en la parte de la cognición se puede derivar este a la idea de generar un estado de concentración en que los estudiantes a partir de la respiración de yoga, logren posicionar sus emociones y eviten el caer en conflictos de agresividad con sus cercanos y compañeros, permite esto a que los niños y niñas establezcan diálogos fluidos en donde se predomine el respeto.

Además, existen diferentes tipos de aplicación del yoga en donde transforma un contexto externo de ruido y conflicto en un espacio de calma y serenidad que permite la aplicación de una forma lúdica, creativa y divertida la enseñanza de ejercicios y movimientos de yoga, en donde su principal objetivo es generar un ambiente de propia sección de los niños y de un respeto por los demás.

Existen más trabajos en donde se relaciona el yoga como una estrategia metodológica para generación de algún tipo de impacto en el entorno educativo; El docente bogotano

Alexander Rubio desde el año de 1999 comenzó el trabajo pedagógico y metodológico del yoga hatha en la institución educativa Rodrigo Lara Bonilla en la localidad de ciudad bolívar en Bogotá, una de los sectores de mayor población y conflicto en la ciudad; por las características del sector y debido a su experiencia enorme del yoga hatha el docente formulo una solución a partir de ella y es el de una práctica constante y solvente con sus estudiantes, esto lo llevo a la creación de su propia pedagogía denominada la Pedagogía del loto. (Rubio, 2018). La Pedagogía del loto se creó bajo tres preceptos que son Respirar, pensar y actuar.

Se emplean los asanas, percusión corporal, respiración consiente, procesos de armonización colectiva, Entropía axiológica y entalpia cinética. Se realizo la propuesta basada en la colectividad, las acciones grupales construyendo tejido social desde el cuerpo, basados en el contacto corporal, la auto reflexión y la acción neuro propioceptiva y somática

### **Metodología de la propuesta**

Se busca a partir de la creación de una planeación elaborada, desde el método de la asignación de tareas, que estimula la participación activa y consciente de objetivos del participante, la realización de una guía de resultados basados en fases que están categorizadas por tres categorías diferentes, la primera es la fundamentación de técnicas de respiración, la segunda es la especificidad en la pedagogía del loto con sus componentes básicos y la tercera categoría es la de retroalimentación, donde se abarca todo lo planteado en las dos primeras. Los periodos permiten entender el porqué de cada paso durante la elaboración de la propuesta, para ello, en primera instancia se habla de un trabajo basado en la respiración común de los estudiantes en donde se tendrá en cuenta unos parámetros como lo son el ritmo

de respiración, la frecuencia de respiración y una debida técnica de respiración en los diferentes estados en que se pueda encontrar el cuerpo y la respiración; esto se emplea llevando a los niños a un punto de éxtasis alto, en donde se encuentran saturados de adrenalina e hiperactividad, en ese clímax de estado es donde se busca que el niño sea consciente de su estado y de las diferentes emociones que puede llegar a sentir, ya realizado esta interiorización se lleva al que niño a raíz de una meditación y una respiración consiente inhibe las partes negativas que le haya generado la actividad y el cómo sus compañeros se sintieron a raíz de la misma. Como segundo gran parámetro se busca emplear movimientos y técnicas propias del yoga, que permitan que el niño logre una concentración armónica consigo mismo y con su entorno, para este se habla desde la Pedagogía del loto, que lleva a la búsqueda final de la propuesta siendo el de generar conciencia y repercusiones positivas en las decisiones de cada uno de los estudiantes. Apéndice C.

En las planeaciones, según las temáticas presentadas en el cronograma, se tratan objetivos enfáticos en la metodología propuesta en posturas y técnicas de respiración de estas en el Yoga, partiendo de actividades con alto nivel emocional como lo es la euforia, enojo y la frustración, con ejercicios predeportivos, precompetitivos y de contacto que lleven al niño a experimentar sensaciones de este nivel y en determinados momentos realizar las intervenciones pertinentes para canalizar su conducta en actos armónicos desde la metodología de la propuesta pedagógica. Apéndice E.

## **Evaluación**

Para evaluar la propuesta se diseñó un modelo conformado por tres componentes (1. Preparación y fundamentación de técnicas de respiración-2. Especifico Pedagogía del loto-3. Retroalimentación), ocho criterios (1. Respiración natural pausada-2.

Autorreconocimiento a partir de técnicas de respiración de pedagogía del loto-3. Respiración con técnicas de yoga-4. Acciones asertivas en situaciones emocionales de alto nivel de agresividad-5. Comportamiento a partir de técnicas de respiración de yoga-6. Respirar- 7. Pensar- 8. Actuar) y diferentes tipos de descriptores. Para la recuperación de los datos y su análisis correspondiente, se empleó una metodología de corte cualitativo que consideró diferentes momentos, actores e instrumentos. destacando los resultados obtenidos de la observación a partir de un diario de campo en los grupos y las entrevistas semiestructuradas realizadas de forma tal que arrojaran datos que aportaran bases a la propuesta; dentro de los tres componentes a evaluar se estableció un bloque de entrada a la fundamentación de técnicas de respiración en donde se aborda la respiración normal, la respiración conjunta con ejercicios de yoga y el autorreconocimiento, que conllevara a la realización del bloque principal de la propuesta que es la integración de la Pedagogía del loto, en donde a raíz de integrar lo realizado en el bloque anterior se ejecute criterios como el del comportamiento y la toma de decisiones asertivas, los cuales así mismo integraran un bloque denominado retroalimentación en donde los criterios harán parte del proceso final a tener en cuenta estos siendo el respirar, pensar y actuar, cabe mencionar que durante cada uno de estos componentes habrá un descriptor general que será la misma retroalimentación de cada proceso que se adelante.

### **Fases y etapas**

El periodo que se tiene en cuenta para la elaboración de la propuesta es de 5 meses, en donde las dos primeras semanas se elabora y aplica en fin a la práctica de la respiración normal dando entender a los investigados la importancia de saber respirar en momentos en

los que se encuentren estresados y con algún conflicto agresivo, después seguido a este se aplica técnicas específicas de respiración basadas en la práctica del yoga, lo que se busca con esta especificidad es que al igual que con la unidad anterior los niños entiendan en valor de controlar su respiración para evitar incurrir en comportamientos agresivos, como otra gran unidad encontramos la parte fuerte del proyecto el cual abarcara la mayor cantidad de tiempo, la cual es la introducción a la Pedagogía del loto, acá ya se evaluara el accionar de los niños en respuesta a conductas agresivas y el cómo se podrían comportan enfrentando situaciones que los lleven a forzar dichas acciones de agresividad, el valor agregado de la unidad se ira compenetrando con la tercera gran unidad que se basa en respirar, pensar y el actuar que se lleva a cabo durante las últimas tres semanas de aplicación del proyecto, en esta unidad se trabaja a partir de lo aprendido y se toma como parte de retroalimentación por parte de los investigados con el factor evaluador que será el de la autonomía frente al poder resolver algún caso donde se implique la agresividad y de qué forma se puede solucionar este caso.



## **Capítulo final**

### **Análisis y discusión de resultados**

En la parte final de esta propuesta de investigación a partir de las diferentes fuentes de donde se obtuvo información relevante, se logra discutir de la importancia de actividades físicas relajantes que estimulen a los estudiantes a resolver conflictos que lleven a realizar acciones violentas; según las diferentes investigaciones citadas y consultadas la realización de actividades basadas en ejercicios de yoga permitieron de forma positiva impactar en la vida social y emocional de muchos niños y adolescentes. La viabilidad de la propuesta de investigación es consecuente y comparable con grandes trabajos realizado en base a la agresividad, por ello en forma de análisis al realizar un acompañamiento de únicamente dos semanas en donde se logró implementar ciertas actividades en los niños y niñas del 201 del colegio república de Guatemala se pudo determinar que los estudiantes comprendían, adaptaban y disfrutaban las variantes de ejercicios , posturas y actividades basadas en técnicas de respiración de yoga, por lo que en el poco tiempo de implementación se denoto el interés y el gran desarrollo que puede lograr con el proyecto con un poco más de tiempo de realización. Teniendo en cuenta lo anterior, los resultados del proyecto no se pueden determinar de forma precisa y desde una mirada investigativa, puesto que durante el periodo de nuestra implementación (2020I-2020II-2021I), por el tema de caos mundial y epidemiológico a causa de la pandemia, no pudimos seguir nuestra práctica durante los dos primeros semestres en mención, y en el primer semestre del año 2021 el colegio en el cual se pudo realizar la práctica docente, asignó cursos que salían ,desde el contenido y temario investigativo del proyecto, del contexto de los objetivos inicialmente planteados y que se elaboraron durante el periodo de no implementación; es por eso que se decidió hacer uso de

una propuesta pedagógica que permitiera sustentar a partir de argumentos teóricos la viabilidad e implementación posible de nuestro proyecto, con ello se logró llegar a un evaluador externo para poder ser diagnosticada desde un punto de vista profesional aparte del comprometido y siempre riguroso argumento de la asesora, desde allí se hicieron correcciones de forma, contenidos APA, y de fondo como lo es la utilización en argumento de autores relacionados al tema, su importancia en procesos formativos y académicos que lo vinculen con la herramienta de investigación, el yoga, y su incidencia con la problemática de conductas agresivas, Julián Molina fué este profesional que colaboró de forma precisa, específica y detallada con su argumentación de lo errores que se cometieron, sometiéndonos de forma positiva y autónoma a un análisis interno de los percances determinados. En esta parte final se logró llegar a una hipótesis del posible alcance que hubiese dado con la implementación según fechas establecidas por cronograma del proyecto, desde el argumento teórico que se obtuvo y citó a lo largo del trabajo con los autores resaltados y que se consideran parte fundamental para el argumento central de esta investigación.

### **Categorías emergentes**

Así mismo, las respuestas recogidas del instrumento de la entrevista se recopila la información para conocer puntualmente lo que lleva a recurrir a las manifestaciones agresivas por parte de los estudiantes del 201 de la institución educativa, el formato de este tendrá una recopilación de información por 6 grupos de 5 niños y un grupo de 7 niños en cual se les hará la implementación de la entrevista de forma grupal. El formato

de recopilación de la entrevista tendrá una estructura de tres columnas y once filas, filas en las cuales se ubicará el número y las respuestas de los enunciados de las columnas.

NUMERO DE PREGUNTAS	RECOPILACION DE RESPUESTA DEL TOTAL DE ESTUDIANTES	COMENTARIOS
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

*Tabla 2 recolección respuestas entrevista.*

## Conclusiones

Este trabajo de investigación desde su planteamiento siempre tuvo incidencia positiva en el tema de la etapa escolar, por las características del comportamiento social en la etapa del desarrollo humano. Gracias al apoyo teórico de la Pedagogía del Loto, se logró descubrir la importancia de saber respirar de forma consiente dentro de el contexto de una represión social, y como esto influye de forma implícita a quienes vivencian el momento, lo practican y a partir de ello se apropian del tema y logran interiorizar la acción.

La satisfacción a raíz de estos encuentros académicos dentro del marco de la propuesta es enorme, puesto que se logró estructurar un proyecto sólido con argumentos fuertes, concisos y coherentes para dar respuesta a la pregunta problema, dando el sí al Yoga como una herramienta innovadora, necesaria e eficaz a la hora de generar estrategias para la resolución de conflictos grupales y personales, incluso hace reflexionar a aquel docente que no encuentra una salida a problemas de manejo de grupo, es una opción pedagógica y didáctica que facilitará el desarrollo de las clases, no solo en las de educación física, sino todas aquellas que requieran de un respiro para centrar la atención y emoción al aprendizaje .

Dando fin a esta hermosa propuesta, solo basta decir gracias a las situaciones que la vida nos presenta a los seres humanos cada día, porque son retos grandes, y dentro del marco investigativo fue uno de tamaño monumental, se considera al proyecto más que meritorio a un cambio en la academia, por su calidad y dedicación. Este trabajo no solo te enseña a respirar o en que momento hacerlo, sino es la intervención en ese pequeño momento en el que te detienes a analizar y pensar dos veces una respuesta, un argumento o una pregunta

mejor formulada para generar un ambiente ameno, sano y de paz entre quienes son compañeros durante el día a día en su vida, esta investigación inicia generando un sinnúmero de preguntas y termina dando la respuesta para toda situación de tu vida; piensa, respira y actúa.

## Referencias bibliográficas

- CDC. (22 de 02 de 2021). *División de Desarrollo Humano, Centro Nacional de Defectos Congénitos y Discapacidades del Desarrollo, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades*.  
Obtenido de <http://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/middle.html>
- Davila, B. (1 de noviembre de 2019). Obtenido de [www.aboutespanol.com/](http://www.aboutespanol.com/):  
<https://www.aboutespanol.com/diez-puntos-esenciales-sobre-la-teoria-del-yoga-1154678>
- Dorrey, R. (septiembre de 2012). Obtenido de <http://www.scielo.org.mx/>:  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-26982012000400018](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982012000400018)
- Ferriz, A., García Martínez, S., & Arroyo Botella, J. M. (3 de julio de 2018). Obtenido de revistas.uam.es: <https://revistas.uam.es/rimcafd/article/view/rimcafd2019.76.002/11629>
- Guevara, M. (1 de febrero de 2009). Obtenido de International Journal of Psychological Research,: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2990/299023513006>
- ISASI, S., GALÁN, A., & ROMERO, C. (14 de diciembre de 2018). Obtenido de [www.scielo.org.pe](http://www.scielo.org.pe/):  
<http://www.scielo.org.pe/pdf/educ/v28n55/a06v28n55.pdf>
- Jurgenson, J. L.-G. (2003). *como hacer investigacion cualitativa- fundamentos y metodologia*.  
mexico DF: paidos.
- Jurgenson, J. L.-G. (2003). *como hacer investigación cualitativa- fundamentos y metodologia*.  
Mexico DF: padios .
- Jurgenson, J. L.-G. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa- fundamentos y metodologia*.  
Mexico DF: paidos.
- Lamure, D. (2006). *Robin Books*. Obtenido de <https://books.google.com.co/books?id=jee-11omHCYC&printsec=frontcover&dq=yoga+para+ni%C3%B1os&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj6-oC82vzoAhXOJt8KHdSXDMcQ6AEIjzAA#v=onepage&q=yoga%20para%20ni%C3%B1os&f=false>
- León, O. M., Worosz, T. B., & Gálvez, C. M. (Julio de 2019). Obtenido de [revistas.ucpejv.edu.cu](http://revistas.ucpejv.edu.cu/index.php/rVar/article/view/795/1097):  
<http://revistas.ucpejv.edu.cu/index.php/rVar/article/view/795/1097>
- Mariño, S., Villamizar, J., & Pantoja, V. (abril de 2019). Obtenido de Revista Virtual Universidad Católica del Norte: <https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN>
- Martinez, G. (22 de junio de 2018). Obtenido de [psicologiyamente.com](https://psicologiyamente.com/):  
<https://psicologiyamente.com/psicologia/teorias-de-agresividad>
- Navarra. (2020). *Educación*. Obtenido de <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/51352/BLOQUE+II+ETAPAS+DESARROLLO+EVOLUTIVO+%287-10+A%C3%91OS%29.pdf/6ac881ef-2dfd-4faa-bfa1-4bacc1816d23>

Ochoa, V., Banquez, A., & Jimenez, L. (8 de agosto de 2018). Obtenido de bonga.unisimon.edu.co:  
<http://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/2663>

Páez, R., & Páez, S. (2008-2012). *yoga, educacion y vida*. Bogota: secretaria de educacion .

Páez, R., & Páez, S. (16 de septiembre de 2016). Obtenido de dialnet.unirioja.es:  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5803814>

Pantoja, D. P. (2010). *Biblioteca Universidad Javeriana*. Obtenido de  
<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/6675/tesis135.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rivera, R. (14 de febrero de 2010). Obtenido de www.efdeportes.com:  
<https://www.efdeportes.com/efd141/los-valores-del-deporte.htm>

Roldan, M. J. (3 de julio de 2016). Obtenido de www.etapainfantil.com:  
<https://www.etapainfantil.com/por-que-nino-se-vuelve-violento>

Romero, M., & Ortiz, S. (marzo de 2018). Obtenido de repository.unilibre.edu.co/:  
<https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/15809>

Rubio Alvarez, A. (2018). *Pedagogia del loto*. bogota.

Rubio, A. (8 de agosto de 2018). Obtenido de pedagogiadelloto.com:  
<https://pedagogiadelloto.com/index.html>

Granollers, T. (1 d e Julio de 2014). Obtenido de mpiua: <https://mpiua.invid.udl.cat/observacion-de-campo/>

Laura, B., Uri, G., Hernández, M., & Margarita, R. (13 de mayo de 2013). Obtenido de scielo:  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-50572013000300009](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000300009)

## **Apéndices**

### **Formato de entrevista para proyecto de investigación**

1. ¿Te sientes cómodo de estudiar en tu colegio?
2. ¿Te gusta la forma en la que tu profesora te enseña en clase o te molesta?
3. ¿Usan cosas durante la clase para hacerla más divertida? ¿Cómo te hace sentir eso?
4. ¿Cuándo estas fuera del salón, juegas con tus amigos y si no como te sientes?
5. ¿Como te sientes cuando tus amigos te molestan y que haces frente a eso?
6. ¿Cuándo te regaña la profe como te sientes y cómo actúas?
7. ¿Si estas triste o bravo que haces y como actúas?
8. ¿Cuándo un amigo te golpea o habla feo como reaccionas?
9. ¿Te gusta pegarles a tus amigos del colegio? ¿Y por qué?
10. ¿Como evitarías ser grosero y peleón con tus amigos y profesores?

### **Apéndice A**



OBSERVACION DE CAMPO						
CRITERIOS	Calificación		FRECUENCIA			COMENTARIOS
	SI	NO	ALTA	MEDIA	BAJA	
PUÑOS Y PATADAS						
GROSERIAS						
EXCLUSION						
OBSERVACION: Atrás vez de este método de observación se busca evidenciar la frecuencia con la que se comete los criterios establecidos; a raíz que se vayan dando los resultados se busca reducir en gran cantidad la frecuencia de estos criterios para la finalidad de la investigación en este proyecto.						

**Apéndice B**

BLOQUE	Bq Preparar. Fundamentación de técnicas de respiración					Bq Especifico Pedagogía del loto					Bq Retroalimentación											
	1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
Semanas																						
Técnicas	Respiración natural pausada					Autorreconocimiento a partir de técnicas de respiración de pedagogía del loto					Comportamiento a partir de técnicas de respiración de yoga										Pensar	
			Respiración con técnicas de yoga					Acciones asertivas en situaciones emocionales de alto nivel de agresividad							Respirar					Actuar		
Técnicas #																						
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
DEL	3	10	17	24	1	8	15	22	4	11	18	25	29	2	9	16	23	6	13	20	27	
AL	5	12	19	26	5	12	19	26	6	13	20	27	30	4	11	18	25	8	15	22	29	
MESES	Enero				Febrero				Marzo					Abril					Mayo			

## Apéndice C

Cordial saludo profesora Sandra.

Remito la guía de evaluación del proyecto denominado "***El yoga en la clase de educación física como propuesta metodológica para disminuir conductas agresivas del grado 201 IED República de Guatemala***" con sus respectiva calificación y observaciones.

Adjunto también el documento de la propuesta con comentarios

Mi concepto es: La propuesta metodológica debe **ser ajustada** para su aprobación.

Cordialmente

Freddy Julián Molina Serrato

Celular: 3176443846

Docente, Programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte

Corporación Universitaria CENDA

**Apéndice D**

PROFESOR (A) DE E.F:		Jonathan Laitano- Juan Avendaño			
ESCUELA:	I.E.D REPÚBLICA DE GUATEMALA			GRADO:	
				2°	
TEMA EN LA QUE INCIDE: RESPIRACION NATURAL PAUSADA			SESION:	1 2 3 4 5 6 7 8	
PROPOSITO DEL BLOQUE:			PROPOSITO DE LA SESION: Lograr el reconocimiento de diferentes formas de respiracion y su finalidad.		
los estudiantes deben comprender las diferentes formas de lograr una respiracion consiente, entendiendo los beneficios de una respiracion pausada en su dia a dia.					
APRENDIZAJES ESPERADOS DE LA SESION:			TECNICAS DE ENSEÑANZA: Comando directo		
1. reconocimiento de diferentes formas de respiración y su funcionalidad.					
2. autonomia en el reconocimiento de la respiracion pausada.					
3. comprensión del cuerpo y sus diferentes formas de respirar.					
			MATERIAL DIDACTICO: Ninguno		
APERTURA: se realiza una activación a partir de juegos ludicos que permitan la elevacion del ritmo cardiaco. (cogidas, congelados, relevos,etc...)					
SECUENCIA DE ACTIVIDADES					
1. trabajo a patir de Saltar un obstáculo de lado a lado (10 veces)					
2. se ejecuta elevaciones de rodilla de forma alterna ( 50 repeticiones)					
3. se trabaja a partir del movimiento de abdomen en posicion V (20 repeticiones)					
4. se trabaja a partir de flexiones de codo con variacion de apoyo en cuadrupedia (10 veces )					
5. se realiza un movimiento de Burpees (10 veces) se reíte los primeros 5 movimientos 3 rondas					
6. se realiza una recuperación en caminata en el espacio de ejercicio.					
7. se realiza un ejercicio de respiracion utilizando la parte del vientre forzando la respiracion de inalacion por abdomen y exhalacion por boca (15 veces)					
8. se realiza una forma de respiracion por tiempo inhalando en ritmos diferentes y exhalando de con la misma secuencia. (15 repeticiones)					
9. se realiza un ejercicio de respiracion inhalando por la boca y exhalando por la nariz. (15 repeticiones)					
10. se realiza una respiracion normal a esta refiriendose a la inhalacion por nariz y la exhalacion por la boca. ( 15 repeticiones)					
CIERRE DE CLASE: se realiza un estiramieto guiado en donde se trabaje cada uno de los grupos musculares empleados durante la actividad, asi mismo se busca integrar las respiraciones aprendidas					

PROFESOR (A) DE E.F:		Jonathan Laitano- Juan Avendaño			
ESCUELA:	I.E.D REPÚBLICA DE GUATEMALA			GRADO:	
				2º	
TEMA EN LA QUE INCIDE: ACCIONES ACERTIVAS EN SITUACIONES EMOCIONALES DE ALTO NIVEL DE AGRESIVIDAD				1 2 3 4 5 6 7 8	
			SESION:		
PROPOSITO DEL BLOQUE:			PROPOSITO DE LA SESION: Lograr el reconocimiento de diferentes formas de respiracion y además de la interaccion con el yoga.		
los estuailantes aeben comprenaer la relacion de las emociones con las conductas agresivas y el manejo de las mismas a partir de las tecnicas de respiracion y las posturas					
APRENDIZAJES ESPERADOS DE LA SESION:			TECNICAS DE ENSEÑANZA:		
1. reconocimiento de diferentes formas de			Comando directo - reconocimineto guiado		
2. integracion de cada uno de los conceptos					
3. comprensión del cuerpo en el espacio y			MATERIAL DIDACTICO: Ninguno		
APERTURA: se realiza una activación a partir de estiramientos guiados, actividades ludicas que permitan la integracion de los estudiantes.					
SECUENCIA DE ACTIVIDADES					
1. se realiza una integracion de las tecnicas de respiracion como factor de retroalimentacion.					
2. se realiza una integracion de las posturas de yoga como factor de					
3. se realiza una integracion de lo aprendido en cuanto al control y manejo de las emociones como factor de retroalimentacion					
4. se realiza una conversacion para retroalimentar los conocimientos que los					

<b>TEMA EN LA QUE INCIDE:</b> <b>AUTORECONOCIMIENTO A PARTIR DE</b> <b>TECNICAS DE RESPIRACION DE PEDAGOGIA</b> <b>DEL LOTO</b>		<b>SESION:</b>	<b>1 2 3 4 5 6 7 8</b>								
<b>PROPOSITO DEL BLOQUE:</b>		<b>PROPOSITO DE LA SESION:</b> Lograr el reconocimiento de diferentes formas de respiracion y además de la interaccion con el yoga.									
los estudiantes deben comprender la relacion de las posturas realizadas anteriormente y su integracion a las tecnicas de respiración.											
<b>APRENDIZAJES ESPERADOS DE LA SESION:</b>		<b>TECNICAS DE ENSEÑANZA:</b> Comando directo - reconocimineto guiado									
1. reconocimiento de diferentes formas de											
2. conocimiento de posturas de yoga y su		<b>MATERIAL DIDACTICO:</b> Ninguno									
3. comprensión del cuerpo en el espacio y de											
<b>APERTURA:</b> se realiza una activación a partir de estiramientos guiados, activando cada uno de las zonas del cuerpo.											
<b>SECUENCIA DE ACTIVIDADES</b>											
1. Las primeras actividades van en acuerdo con las asanas a realizar, hablando desde la parte teorica y conceptual de cada una de las posturas.											
2. se ejecuta actividades de juego para la integracion de los estudiantes y asi permitir visualizar las emociones que se evocan de la realizacion de las actividades.											
3. se ejecuta la asana del saludo a sol, integrando cada una de las respiraciones realizadas con anterioridad.											
4. se ejecuta la asana del saludo a la luna, integrando cada una de las respiraciones realizadas con anterioridad.											
5. se realiza una integracion de cada una de las posturas con cada una de las respiraciones, esto para una retroalimentacion de todo lo aprendido.											
<b>CIERRE DE CLASE:</b> se realiza un estiramieto guiado en donde se trabaje cada uno de los grupos musculares empleados durante la actividad, asi mismo se busca integrar las respiraciones aprendidas											

ESCUELA:	I.E.D REPÚBLICA DE GUATEMALA		GRADO:									
			2°									
TEMA EN LA QUE INCIDE: RESPIRACION CON TECNICAS DE YOGA			SESION:	1 2 3 4 5 6 7 8								
PROPOSITO DEL BLOQUE:			PROPOSITO DE LA SESION: Lograr el reconocimiento de diferentes formas de respiracion y además de las primeras interacciones con el yoga.									
los estudiantes deben comprender las diferentes formas de lograr una respiracion consiente, esta vez usando tecnicas y posturas de yoga, entendiendo los beneficios de una respiración pausada en su												
APRENDIZAJES ESPERADOS DE LA SESION:			TECNICAS DE ENSEÑANZA: Comando directo - reconocimineto guiado									
1. reconocimiento de diferentes formas de respiración y su funcionalidad.												
2. conocimiento de posturas de yoga y su adaptacion con las diferentes formas de respiración.												
3. comprensión del cuerpo en el espacio y de los movimientos de yoga.												
			MATERIAL DIDACTICO: Ninguno									
APERTURA: se realiza una activación a partir de estiramientos guiados, activando cada uno de las zonas del cuerpo.												
SECUENCIA DE ACTIVIDADES												
1. Las primeras actividades van en acuerdo con las asanas a realizar, hablando desde la parte teorica y conceptual de cada una de las posturas.												
2. se ejecuta 6 de las 12 posturas de realización de la asana del saludo a sol, se repite en 3 ocasiones para la compresion del movimiento.												
la asana del saludo a sol, se repite en 3 ocasiones para la compresion del movimiento.												
4. se ejecuta la asana del saludo a sol completo para la compresion final del movimiento.												
realizaran las 6 primeras partes de la asana y se repiten 3 veces para la compresion del mismo.												
6. se realiza la asana de saludo a la luna que se divide en 12 movimientos, se realizaran las 6 últimas partes de la asana y se repiten 3 veces para la												
7. se realiza una compenetración de las dos posturas para observar una retroalimentación de lo aprendido.												
CIERRE DE CLASE: se realiza un estiramieto guiado en donde se trabaje cada uno de los grupos musculares empleados durante la actividad, asi mismo se busca integrar las respiraciones aprendidas												

PROFESOR (A) DE E.F:		Jonathan Laitano- Juan Avendaño		FECHA:	26/06/2021
ESCUELA:	I.E.D Republica de Guatemala	Tecnicas de respiracion		GRADO:	201
TEMA EN LA QUE INCIDE: Tecnicas de respiración				SESION:	5
CONTENIDO:		● CONCEPTUAL	● PROCEDIMENTAL	● ACTITUDINAL	
PROPOSITO DEL BLOQUE:			PROPOSITO DE LA SESION: Realizar ejercicios de competicion, con pausas según tiempo, allí se evaluará a nivel general el comportamiento durante el descanso y el retorno a la actividad.		
Evidenciar comportamiento autonomos de tecnicas de respiracion de yoga entre ejercicios					
APRENDIZAJES ESPERADOS DE LA SESION:			TECNICAS DE ENSEÑANZA: Asignación de tareas		
1. Reconocimiento de la tecnica de respiración escogida.					
2. Autonomia en los ejercicios de respiración.					
3. Desarrollo optimo de los ejercicios de respiracion en los tiempos establecidos.			EL DIDACTICO: Balon de voleibol de uso re		
APERTURA: se realiza una activación a partir de juegos ludicos que permitan la elevacion del ritmo cardiaco. (cogidas, congelados, relevos,etc...)					
SECUENCIA DE ACTIVIDADES					
1. Pasa el balón a quien grita tu nombre, en dos grandes grupos se hara la actividad					
2. Postura del árbol 30 segundos					
balon debe interceptar los pases del otro equipo, el que tiene posesion debe entregar					
4.Individual debe realizar respiracion con tecnica de respiracion de recuperación.1 min					
5. Captura el balon, 2 vs 2 equipos. 5 min					
6. Postura vs caminar con tecnica pausada. (2 min)					
7. Kickball (5 min)					
8. Tecnica de recuperacion y meditacion corta. (5min)					
CIERRE DE CLASE: se realiza un estiramieto guiado en donde se trabaje cada uno de los grupos musculares empleados durante la actividad.					



PROFESOR (A) DE E.F:		Jonathan Laitano- Juan Avendaño		FECHA:	26/06/2021
ESCUELA:	I.E.D República de Guatemala	Respirar	GRADO:		201
			2°		
TEMA EN LA QUE INCIDE: Respiración			6		
CONTENIDO: ● CONCEPTUAL ● PROCEDIMENTAL ● ACTITUDINAL					
PROPOSITO DEL BLOQUE:			PROPOSITO DE LA SESION: Realizar		
poder realizar ejercicios de respiracion consientes y con la necesidad de absorcion de oxigeno.			actividades que generen gasto fisico y elevación emocional (estrés, frustracion o euforia), para poder generar un control con tecnicas de respiracion		
APRENDIZAJES ESPERADOS DE LA SESION:			TECNICAS DE ENSEÑANZA: Comando directo- Asignacion de tareas		
1. Reconocimiento del estrés o consecuencia			MATERIAL DIDACTICO: Colchoneta		
2. Adquisision de posturas que permitan el					
3. Desarrollo optimo de ejercicios					
APERTURA: se realiza una activación a partir de juegos ludicos que permitan la elevacion del ritmo cardiaco. (cogidas, congelados, relevos,etc...)					
SECUENCIA DE ACTIVIDADES (2 rondas por actividad)					
1. Cadenita (Hata que solo quede un compañero por coger o tocar)					
2. Postura de meditacion sentado ( 1 min )					
3. Postura de mosquito con ayuda de un compañero y el profesor (10 min)					
4.Postura de saludo al sol					
5. Relevos entre equipos, tocar la pared y llegar al compañero, hasta llegar al último					
6. Postura de saludo a la luna.					
CIERRE DE CLASE: se realiza un estiramieto guiado en donde se trabaje cada uno de los grupos musculares empleados durante la actividad.					

<b>PROFESOR (A) DE E.F:</b>		Jonathan Laitano- Juan Avendaño		<b>FECHA:</b>	26/06/2021
<b>ESCUELA:</b>	I.E.D República de Guatemala	Pensar		<b>GRADO:</b>	201
<b>TEMA EN LA QUE INCIDE:</b> Análisis del contexto o situación			<b>SESION:</b>	7	
<b>CONTENIDO:</b> <span style="color: orange;">●</span> <b>CONCEPTUAL</b> <span style="color: orange;">●</span> <b>PROCEDIMENTAL</b> <span style="color: orange;">●</span> <b>ACTITUDINAL</b>					
<b>PROPOSITO DEL BLOQUE:</b>			<b>PROPOSITO DE LA SESION:</b> Realizar actividades que generen la idealizacion de estrategias para llegar a una meta		
<b>APRENDIZAJES ESPERADOS DE LA SESION:</b> 1. Reconocimiento de la opinión y participacion de un compañero o rival . 2. Adaptacion a un medio y una estrateia que me lleve a un fin u objetivo. 3. Habilidades comunicativas			<b>TECNICAS DE ENSEÑANZA:</b> Comando directo- Asignacion de tareas		
			<b>MATERIAL DIDACTICO:</b> Balón de futbol N°3		
<b>APERTURA:</b> se realiza una activación a partir de juegos ludicos que permitan la elevacion del ritmo cardiaco. (cogidas, congelados, relevos,etc...)					
<b>SECUENCIA DE ACTIVIDADES</b>					
1. Futbol tenis 2 vs 2. (15 min) 2. Planeacion de una estrategia para la siguiente actividad ( 1 min ) 3. Futbol tenis 4 vs 4 (10 min) 4. Descanso, conformacion de equipos y toma de aire individual caminando por el espacio (1 min) 5. Ratonera 8 vs 8, la idea es hacer gol en 4 arcos destruido por la zona ( 10 min) 6. Postura de saludo a la luna y saludo a la luna. 7. Retroalimentacion de las sensaciones de las actividades.					
<b>CIERRE DE CLASE:</b> se realiza un estiramieto guiado en donde se trabaje cada uno de los grupos musculares empleados durante la actividad.					

PROFESOR (A) DE E.F:		Jonathan Laitano- Juan Avendaño		FECHA:	26/06/2021
ESCUELA:	I.E.D República de Guatemala	Actuar	GRADO:	201	
			2°		
TEMA EN LA QUE INCIDE: Juzgar y manifestar			SESION:	8	
CONTENIDO:		<input checked="" type="radio"/> CONCEPTUAL		<input checked="" type="radio"/> PROCEDIMENTAL	
PROPOSITO DEL BLOQUE:		<input checked="" type="radio"/> ACTITUDINAL			
			PROPOSITO DE LA SESION: Realizar actividades accion propias para ser juzgadas, como el juego limpio, puntaje y trabajo en equipo		
Realizar ejercicios que permitan la intervencion y juzgamuento de un tercero.					
APRENDIZAJES ESPERADOS DE LA SESION:			TECNICAS DE ENSEÑANZA: Comando directo- Asignacion de tareas		
1. Reconocimiento de acciones erroneas o					
2. Adaptacion aun medio, objetivo y rol					
3. Habilidades comunicativas					
			MATERIAL: Balón de futbol N°3, Soga de 4 mt p		
APERTURA: se realiza una activación a partir de juegos ludicos que permitan la elevacion del ritmo cardiaco. (cogidas, congelados, relevos,etc...)					
SECUENCIA DE ACTIVIDADES					
1. Duelo de penaltys (10 min)					
2. Técnica de respiración de recuperacion y analisis del equipo en rol de juez ( 1 min )					
3. El que pase la linea se quema, 4 vs 4, la idea es halar la soga y hacer pasar la linea					
4. Descanso, conformacion de equipos y toma de aire individual caminando por el					
5. Postura de meditacion, juzgamiento del equipo en rol de arbitro ( 1 min)					
6. Que mados, si la pelota toca al jugador sale a zona muerta, gana quien deje sin					
7. Retroalimentacion de las sensaciones de las actividades y juzgamiento del equipo					
CIERRE DE CLASE: Se realiza una retroalimentacion general, de las falencias actitudinales y de compromiso etico con las actividades y sus compañeros.					

## Apéndice E

<b>1. Información General</b>	
<b>Tipo de documento</b>	Trabajo de grado
<b>Acceso al documento</b>	Universidad Libre. Biblioteca Bosque Popular
<b>Título del documento</b>	El yoga en la clase de educación física como propuesta metodológica para disminuir conductas agresivas del grado 201 IED República de Guatemala.
<b>Autor(es)</b>	Juan David Avendaño Suárez-Jonathan Laitano Orellanos
<b>Asesor</b>	Sandra Liliana Amaya Alejo
<b>Unidad Patrocinante</b>	Universidad Libre – Facultad de Ciencias de la Educación – Programa Educación Física, Recreación y deportes
<b>Palabras Claves</b>	Agresividad-Yoga-Técnicas de respiración-Niños de 6 a 8 años

<b>2. Descripción</b>
<p>Este proyecto aborda la problemática de las conductas agresivas en los niños, enfocado en el curso doscientos uno del Colegio República de Guatemala; el cual será de forma experimental, así, el proyecto busca implementar una propuesta pedagógica basada en técnicas, posturas y actividades de respiración del Yoga, a partir de la realización se disminuiría las situaciones que involucren conductas agresivas en esta población estudiantil.</p> <p>Dentro del objetivo del proyecto esta el determinar los cambios en las conductas agresivas de los niños del curso 201 del colegio República de Guatemala, mediante la aplicación de la propuesta pedagógica basa en técnicas de respiración de yoga desde la metodología de la pedagogía del loto del autor Alexander Rubio.</p> <p>En el apartado de marco referencial se organiza desde un marco teórico en donde se realiza un abordaje en profundidad de referentes teóricos basados en las palabras y conceptos claves del proyecto; estas siendo agresividad, Yoga, Pedagogía del Loto y el desarrollo social de niños de 6-8 años; después se encuentra el apartado de marco legal en donde se halla una explicación de aquellas leyes, decretos y normas establecidas tanto internacional, nacional y localmente para apoyar aquellas prácticas que benefician y protejan al estudiante o niño en busca de una sociedad con pocos niveles de agresividad institucional.</p>



### 3. Fuentes

#### Referencias bibliográficas

- CDC. (22 de 02 de 2021). División de Desarrollo Humano, Centro Nacional de Defectos Congénitos y Discapacidades del Desarrollo, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Obtenido de <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/middle.html>
- Davila, B. (1 de noviembre de 2019). Obtenido de [www.aboutespanol.com/](http://www.aboutespanol.com/): <https://www.aboutespanol.com/diez-puntos-esenciales-sobre-la-teoria-del-yoga-1154678>
- Dorrey, R. (septiembre de 2012). Obtenido de <http://www.scielo.org.mx/>: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-26982012000400018](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982012000400018)
- Ferriz, A., García Martínez, S., & Arroyo Botella, J. M. (3 de julio de 2018). Obtenido de [revistas.uam.es](http://revistas.uam.es/): <https://revistas.uam.es/rimcafd/article/view/rimcafd2019.76.002/11629>
- Guevara, M. (1 de febrero de 2009). Obtenido de International Journal of Psychological Research,: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2990/299023513006>
- ISASI, S., GALÁN, A., & ROMERO, C. (14 de diciembre de 2018). Obtenido de [www.scielo.org.pe](http://www.scielo.org.pe/): <http://www.scielo.org.pe/pdf/educ/v28n55/a06v28n55.pdf>
- Jurgenson, J. L.-G. (2003). como hacer investigacion cualitativa- fundamentos y metodologia. mexico DF: paidos.
- Jurgenson, J. L.-G. (2003). como hacer investigación cualitativa- fundamentos y metodologia . Mexico DF: paidos .
- Jurgenson, J. L.-G. (2003). Cómo hacer investigación cualitativa- fundamentos y metodologia . Mexico DF: paidos.
- Lamure, D. (2006). Robin Books. Obtenido de <https://books.google.com.co/books?id=jee-11omHCYC&printsec=frontcover&dq=yoga+para+ni%C3%B1os&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj6-oC82vzoAhXOJt8KHdSXDMcQ6AEIJzAA#v=onepage&q=yoga%20para%20ni%C3%B1os&f=false>

- León, O. M., Worosz, T. B., & Gálvez, C. M. (Julio de 2019). Obtenido de revistas.ucpejv.edu.cu:  
<http://revistas.ucpejv.edu.cu/index.php/rVar/article/view/795/1097>
- Mariño, S., Villamizar, J., & Pantoja, V. (abril de 2019). Obtenido de Revista Virtual Universidad Católica del Norte:  
<https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN>
- Martínez, G. (22 de junio de 2018). Obtenido de psicologiaymente.com:  
<https://psicologiaymente.com/psicologia/teorias-de-agresividad>
- Navarra. (2020). Educación. Obtenido de  
<https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/51352/BLOQUE+II+ETAPAS+DESARROLLO+EVOLUTIVO+%287-10+A%C3%91OS%29.pdf/6ac881ef-2dfd-4faa-bfa1-4bacc1816d23>
- Ochoa, V., Banquez, A., & Jimenez, L. (8 de agosto de 2018). Obtenido de bonga.unisimon.edu.co: <http://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/2663>
- Páez, R., & Páez, S. (2008-2012). yoga, educacion y vida. Bogota: secretaria de educacion .
- Páez, R., & Páez, S. (16 de septiembre de 2016). Obtenido de dialnet.unirioja.es:  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5803814>
- Pantoja, D. P. (2010). Biblioteca Universidad Javeriana. Obtenido de  
<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/6675/tesis135.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rivera, R. (14 de febrero de 2010). Obtenido de www.efdeportes.com:  
<https://www.efdeportes.com/efd141/los-valores-del-deporte.htm>
- Roldan, M. J. (3 de julio de 2016). Obtenido de www.etapainfantil.com:  
<https://www.etapainfantil.com/por-que-nino-se-vuelve-violento>
- Romero, M., & Ortiz, S. (marzo de 2018). Obtenido de repository.unilibre.edu.co/:  
<https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/15809>
- Rubio Alvarez, A. (2018). Pedagogia del loto. bogota.
- Rubio, A. (8 de agosto de 2018). Obtenido de pedagogiadelloto.com:  
<https://pedagogiadelloto.com/index.html>
- Granollers, T. (1 d e Julio de 2014). Obtenido de mpiua:  
<https://mpiua.invid.udl.cat/observacion-de-campo/>
- Laura, B., Uri, G., Hernández, M., & Margarita, R. (13 de mayo de 2013). Obtenido de scielo: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-50572013000300009](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000300009)

#### 4. Contenidos

En el primer capítulo encontramos desde la problemática hasta marco legal, los apartados en esta sección del trabajo tratan todo lo que tiene que ver con la base y sustento teórico consolidado de la investigación, dan la razón del porque hacerlo y si es viable, es la mayor parte argumentativa desde la acción investigativa que se realiza al encontrar el problema.

En el segundo capítulo data de los aspectos metodológicos hasta la evaluación de la propuesta pedagógica, siendo esta la parte central desde el que hacer del trabajo, dando el argumento del porque realizar e implementar lo planteado en toda la parte teórica-investigativa.

El capítulo final comprende la parte de resultado, análisis y conclusiones, es todo aquello que dejo como producto final la parte del trabajo argumentativo basado en teorías y como desde la implementación de una propuesta pedagógica se puede realizar o mejor aún, se puede implementar nuestro trabajo.

## **5. Metodología**

Este apartado tendrá como parte inicial una descripción del enfoque a trabajar, en donde se ahonda el corte cualitativo que dará apertura al tipo de investigación que será acción en educación, este habla de los principios con el que se trabajará durante el proyecto, seguido esto, se describe la población y la muestra que son las personas que impactara el trabajo, ya dado las determinantes de población y muestra se pasará a la descripción de las técnicas e instrumentos de recolección de datos que serán aplicados según el tipo de enfoque cualitativo y el tipo de investigación acción en educación, el propósito es resolver problemas cotidianos e inmediatos; esta ha tratado de hacer comprensible el mundo social y busca mejorar la calidad de vida de las personas.

Para la recolección de información se implementará la observación de campo con unas características propias al proyecto para hacer más concisa la información recaudada, se usará también la entrevista con una forma de aplicación verbal para obtener los datos lo más acertados y sinceros posible por parte de los entrevistados, el último instrumento a

usar será el análisis de documentos que permite a través de autores de trabajos de grado y/o recopilaciones anteriores tener una visión más clara de la finalidad de investigación que se busca con el proyecto; para finalizar, se habla de las categorías de análisis de cada uno de las técnicas e instrumentos determinados, esto para dar claridad del cómo se obtiene la información y el cómo se discrimina la investigación.

## **6. Conclusiones**

Este trabajo de investigación desde su planteamiento siempre tuvo incidencia positiva en el tema de la etapa escolar, por las características del comportamiento social en la etapa del desarrollo humano. Gracias al apoyo teórico de la Pedagogía del Loto, se logró descubrir la importancia de saber respirar de forma consiente dentro del contexto de una represión social, y como esto influye de forma implícita a quienes vivencian el momento, lo practican y a partir de ello se apropian del tema y logran interiorizar la acción.

La satisfacción a raíz de estos encuentros académicos dentro del marco de la propuesta es enorme, puesto que se logró estructurar un proyecto sólido con argumentos fuertes, concisos y coherentes para dar respuesta a la pregunta problema, dando el sí al Yoga como una herramienta innovadora, necesaria e eficaz a la hora de generar estrategias para la resolución de conflictos grupales y personales, incluso hace reflexionar a aquel docente que no encuentra una salida a problemas de manejo de grupo, es una opción pedagógica y didáctica que facilitará el desarrollo de las clases, no solo en las de educación física, sino todas aquellas que requieran de un respiro para centrar la atención y emoción al aprendizaje .

Dando fin a esta hermosa propuesta, solo basta decir gracias a las situaciones que la vida nos presenta a los seres humanos cada día, porque son retos grandes, y dentro del marco investigativo fue uno de tamaño monumental, se considera al proyecto más que meritorio a un cambio en la academia, por su calidad y dedicación. Este trabajo no solo te enseña a respirar o en que momento hacerlo, sino es la intervención en ese pequeño momento en el que te detienes a analizar y pensar dos veces una respuesta, un argumento o una



pregunta mejor formulada para generar un ambiente ameno, sano y de paz entre quienes son compañeros durante el día a día en su vida, esta investigación inicia generando un sinnúmero de preguntas y termina dando la respuesta para toda situación de tu vida; piensa, respira y actúa.

<b>Elaborado por:</b>	<a href="#">Juan David Avendaño Suárez-Jonathan Laitano Orellanos</a>
<b>Revisado por:</b>	<a href="#">Lida Rodríguez</a>

<b>Fecha de elaboración del Resumen:</b>	2	07	2021
--	---	----	------